

	月	火	水	金	土	日								
	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st								
10:00	10:15~11:00 背骨の調律エクササイズ45 Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 五味 澄子	<b>HOT</b> 10:20~11:05 予約 HOTヒーリングフローヨガ45 鈴木 まり	10:15~11:00 J-POPダンス45 海東 幸二	10:20~10:50 予約 バレエストレッチ30 森川 悠子	10:15~11:00 予約 エア口初級45 山田 信子	10:15~11:00 予約 ボディメンテナンス ヨガ45 陸野 裕子	10:15~11:00 予約 ヒーリングフローヨガ45 今川 千恵子	10:20~10:50 予約 はじめてエア口30 山田 信子	10:15~11:15 予約 代謝アップヨガ60 今川 千恵子	10:30~11:00 予約 U BOUND30 ASAMI	10:15~11:00 予約 FIGHT DO45 波多野 勝文	<b>HOT</b> 10:20~11:20 予約 HOT肩すっきりヨガ60 今井 里美		
11:00	11:15~12:15 太極拳60 菊池 三枝	11:25~12:10 予約 HOTヴィンヤサフローヨガ45 鈴木 まり	11:20~12:05 予約 ファイティング45 ちなつ	11:10~11:55 予約 はじめてバレエ45 森川 悠子	11:15~12:00 予約 美尻エクササイズ45 陸野 裕子	11:20~11:50 予約 ボディメイク30 山田 信子	11:20~12:05 予約 EXTREME ボディシェイプ45 今川 千恵子	11:10~11:55 予約 はじめてステップ45 山田 信子	11:30~12:15 予約 K-POPダンス45 杉浦 明日花	<b>HOT</b> 11:30~12:15 予約 HOTリラックスヨガ45 今川 千恵子	11:20~12:05 予約 MEGADANZ45 波多野 勝文	11:40~12:10 予約 HOTバランスエクササイズ30 安場 友紀		
12:00	12:30~13:15 エア口中級45 すう	12:30~13:15 予約 HOTボディメイク 山田 信子	12:25~13:10 コンディショニング45 ちなつ	12:15~13:00 予約 バレエ初中級45 森川 悠子	12:15~13:15 予約 リラックスヨガ60 ジョセフ鮎	12:20~13:05 予約 エア口中級45 陸野 裕子	12:25~13:10 ラテン45 トモコ ボルネチェリ	12:15~13:00 予約 フラダンス45 森本 ひろみ	12:30~13:15 予約 RADICAL POWER45 小笠原 裕樹	12:35~13:20 予約 HOTウェーブリング45 佐久間 央恵	12:25~13:10 予約 X55(エクストリーム)45 ASAMI	12:30~13:15 予約 HOTウェーブリング45 安場 友紀		
13:00	13:35~14:05 UBOUND30 佐久間 央恵	13:40~14:10 エア口初級30 すう	13:30~14:15 予約 RADICAL POWER45 小笠原 裕樹	13:20~14:05 予約 肩甲骨体操 45 安場 友紀	13:35~14:20 予約 ZUMBA45 ジョセフ鮎	13:25~14:10 予約 バランスエクササイズ45 安場 友紀	13:30~14:15 予約 RITMOS45 EMI	13:30~14:15 予約 X55(エクストリーム55)45 安場 友紀	13:30~14:15 エア口上級45 及川 健	13:40~14:25 予約 HOTピラティス45 Hikari	13:30~14:15 予約 U BOUND45 ASAMI	13:35~14:20 予約 HOTヴィンヤサフロー ヨガ45 JUN		
14:00	14:25~15:10 予約 JAZZダンス45 増本 優子	14:30~15:15 ウェーブリング45 佐久間 央恵	14:35~15:20 エア口初級45 中野 智恵	14:25~14:55 予約 ポルドブラ30 安場 友紀	14:40~15:25 [奇数週] ダンスコンディショニング グストレッチ(Aya) [偶数週] Afro Mix(ジョセフ鮎)	14:30~15:30 ウェーブリング60 安場 友紀	14:35~15:20 リラックスヨガ45 RYOKO	14:35~15:20 社交ダンス45 入門・初級 川瀬 昌明	14:35~15:20 予約 SALSATION®45 Manzana	15:00~16:00 予約 バレエ初級60 Hikari	14:35~15:20 エア口上級45 すう	14:40~15:25 予約 HOTリラックスヨガ45 JUN		
15:00	15:30~16:15 ヨガ45 佐々木 小夜子	15:40~16:25 予約 エア口中級45 中野 智恵	15:15~16:00 予約 MEGA DANZ45 ASAMI	15:40~16:25 奇数週: JAZZダンス Aya	15:50~16:35 予約 バレエ初級45 内藤 洋子	15:35~16:35 予約 ベリーダンス60 naomi	15:40~16:40 社交ダンス60 川瀬 昌明 有料クラス: ¥1,600 定員: 10名	15:40~16:25 予約 FIGHT DO45 MIKU	15:40~16:25 予約 POWER CARDIO45 安井 康貴	15:45~16:30 ステップ中級45 すう	16:45~17:30 予約 ステップ初中級45 石河 知可子	16:50~17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子		
16:00	16:30~17:15 背骨コンディショニング45 佐々木 小夜子	16:45~17:30 ステップ初中級45 石河 知可子	16:50~17:35 予約 U BOUND45 MIKU	16:50~17:35 予約 K-POPダンス60 リトルクラス 3歳~6歳 Mau	16:45~17:30 予約 FIGHT DO45 安井 康貴	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	
17:00	19:10~19:55 予約 HIP HOP45 赤地 寿美	19:00~19:45 ヨガ45 YU-KA	19:10~19:55 予約 RADICAL POWER45 中澤 純眸	<b>HOT</b> 19:00~19:45 HOTシェイプステップ45 石河 知可子	19:10~19:55 ステップ初中級45 橋本 浩貴	19:00~19:30 X55(エクストリーム55)30 安場 友紀	19:10~19:55 バランスエクササイズ45 安場 友紀	19:00~19:45 美脚ヨガ45 NOA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau
18:00	20:15~21:00 予約 U BOUND45 高橋 佑季	20:10~20:55 予約 ピラティス45 赤地 寿美	20:15~21:00 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI	20:00~21:00 予約 HOTダイエットヨガ60 安田 奈々	20:15~21:00 予約 エア口中級45 橋本 浩貴	20:00~21:00 HOTボディメイク60 YAYOI	20:15~21:00 予約 POWER CARDIO45 中澤 純眸	20:05~20:50 予約 ダンス基礎45 海東 幸二	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau
19:00	21:20~22:05 予約 FIGHT DO 45 あき	21:15~22:00 姿勢改善エクササイズ45 高橋 佑季	21:20~22:05 予約 U BOUND45 ASAMI	21:15~22:00 ストリートダンス45 gokita	21:20~22:05 予約 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹	21:15~22:00 HOTリラックスヨガ45 開沼 美樹	21:20~22:05 予約 FIGHT DO45 あき	21:10~21:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau
20:00	21:20~22:05 予約 FIGHT DO 45 あき	21:15~22:00 姿勢改善エクササイズ45 高橋 佑季	21:20~22:05 予約 U BOUND45 ASAMI	21:15~22:00 ストリートダンス45 gokita	21:20~22:05 予約 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹	21:15~22:00 HOTリラックスヨガ45 開沼 美樹	21:20~22:05 予約 FIGHT DO45 あき	21:10~21:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau
21:00	21:20~22:05 予約 FIGHT DO 45 あき	21:15~22:00 姿勢改善エクササイズ45 高橋 佑季	21:20~22:05 予約 U BOUND45 ASAMI	21:15~22:00 ストリートダンス45 gokita	21:20~22:05 予約 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹	21:15~22:00 HOTリラックスヨガ45 開沼 美樹	21:20~22:05 予約 FIGHT DO45 あき	21:10~21:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau
22:00	21:20~22:05 予約 FIGHT DO 45 あき	21:15~22:00 姿勢改善エクササイズ45 高橋 佑季	21:20~22:05 予約 U BOUND45 ASAMI	21:15~22:00 ストリートダンス45 gokita	21:20~22:05 予約 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹	21:15~22:00 HOTリラックスヨガ45 開沼 美樹	21:20~22:05 予約 FIGHT DO45 あき	21:10~21:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:55~19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau

**<お客様へご利用上のご注意>**

- 一部レッスンがWEB予約となります。レッスン開始5分前までにご予約をお願いします。
- レッスンのキャンセルはレッスン開始10分前までとなります。それ以降は無断キャンセル扱いとなります。  
※詳しくはHPでご確認いただくか、スタッフにお尋ねください。
- レッスン開始時刻以降のレッスンのご参加はご遠慮願います。
- クラスの変更・インストラクターの代行にしましては、館内のインフォメーションにてご案内いたします。
- レッスンご参加の際は**マスク着用**をお願い致します。
- スタジオ入退室の手指消毒・ヨガマットやパーベル等レッスン時に利用した器具の消毒にご協力ください。

**HOT** 左記の枠内のレッスンがHOTスタジオになります。  
(湿度60%温度30°C) **バスタオルとお水をご用意ください**

最新のプログラム代行情報はHPをご確認ください

左記の【裸足マーク】及びヨガプログラム、HOTプログラムは裸足でご参加頂けます。

【定員について】1st STUDIO 37名(ツール使用時25名)  
2nd STUDIO 25名(ツール使用時20名・17名)

